

呼吸と姿勢を整える
女性医師監修のヨガ

身体の芯からリラックス
自然体でストレス解消

明るく明日を迎える

えみ心療クリニックのヨガ

日時 : 月1回土曜日 午前中開催

場所 : 元住吉えみ心療クリニック <http://www.emi-clinic.com/>

持ち物 : タオル、動きやすい服装

定員 : 情勢に伴い変動します

料金 : 当院までお問い合わせください

講師

内 容

呼吸や姿勢を整えるのにどうしたら最も効果的なのか、
体の芯「骨格」を意識してからだもこころも整える新しいヨガ。
豊富な経験と学びを、少人数で丁寧に教えていただきます。

自分のからだやこころの状態に合わせて参加いただける、
クリニックのヨガ、ぜひ体験してみてください。

院長 三枝恵美

未経験の方、初心者の方、どなたでも参加できる内容です。
一度も参加された事が無い方も、是非ご参加ください。

ヨガインストラクター
上野 昌代

アーユルヴェーダや
アロマセラピー整体
等の東洋医学を学び、
医療専任スタッフとして
妊産婦ケア指導普及に
携わる。
ヨガ歴20年



AiPRANA <http://www.qprana.com/>

申 込 044-789-8210



医療法人 光仁会

元住吉えみ心療クリニック

211-0023 川崎市中原区木月住吉町2-31 2F